



Dorade im Backofen mit mediterranem Ofengemüse

 Zeit gesamt
50min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Schalotten	2 St.
Cherrytomaten	250 g
Champignons, braun	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosmarin, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Dorade, ganz	4 St.

Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. [Zucchini](#) waschen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. [Paprika](#) halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. [Schalotten](#) halbieren, schälen und vierteln. [Tomaten](#) waschen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. [Knoblauch](#) mit einem Messerrücken platt drücken. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl, [Honig](#), Salz und Pfeffer vermengen.

Rosmarin waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Doraden gründlich waschen und trocken tupfen.

Doraden an der Haut dreimal leicht einschneiden und sowohl innen als auch außen salzen und pfeffern. Fische jeweils mit 3 Zitronenscheiben und 1 Zweig Rosmarin füllen. Fische auf das [Gemüse](#) setzen, im Ofen ca. 25–30 Min. garen. Nach ca. 15 Min. Doraden mit Alufolie abdecken.

Backblech aus dem Ofen nehmen. [Dorade](#) mit mediterranem Ofengemüse auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lagere die Dorade bis zum [Kochen](#) bei 1–3 °C im Kühlschrank. Die küchenfertige Dorade musst du lediglich gründlich waschen und trocken tupfen. Schon kann das Kochen beginnen. Die Dorade ist gar, wenn sich das [Fleisch](#) leicht von den Gräten löst.

Dazu passt frisches Baguette oder Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 658 kcal

Kohlenhydrate 21 g

Eiweiß 114 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 15 g
